VIỆN DOANH TRÍ VĂN HIẾN

Trường Đại học Văn Hiến

TÀI LIỆU MÔN HỌC KỸ NĂNG MỀM

(Lưu hành nội bộ)

KỸ NĂNG QUẢN TRỊ CUỘC ĐỜI

VIỆN DOANH TRÍ VĂN HIẾN
613 Âu Cơ, Phường Phú Trung, Quận Tân Phú, Tp. Hồ Chí Minh – Điện thoại: (08) 3975 2226 – Fax: (08) 3832 1333

Các bạn sinh viên thân mến!

Khi nói đến quản trị, người ta thường nói đến quản trị quốc gia hay quản trị doanh nghiệp, chứ ít ai nói đến “quản trị cuộc đời”. Khổng tử đã từng nói “Tu thân, tề gia, trị quốc, bình thiên hạ”. Tu thân có nghĩa là quản trị bản thân, quản trị cuộc đời của mình. Ai cũng biết, để một quốc gia thành công thì chắc chắn quốc gia đó phải được quản trị tốt, để một doanh nghiệp thành công thì doanh nghiệp đó phải được quản trị tốt, để một gia đình hạnh phúc thì gia đình đó cũng phải được “quản trị” tốt.

Và để có một cuộc đời thành công cũng vậy, chắc chắn cuộc đời đó cũng phải được “quản trị” tốt. Thật vậy, nhiều khi chúng ta cứ sống ngày qua ngày, năm này qua năm khác như vậy, mà rất ít khi dành chút thời gian để dừng lại và tự hỏi: *Mình là ai? Mình sống để làm gì? Cuộc đời mình sẽ đi đâu về đâu? Rốt cuộc là mình sẽ dùng cuộc đời mình vào việc gì và việc đó có đáng để dùng hay không? Mình muốn có một cuộc đời ra sao? Làm sao để có một cuộc đời như thế? Cuộc*

đời mình nên được "quản trị" như thế nào?...

Tài liệu ***“Kỹ năng Quản trị cuộc đời”*** này được đúc kết từ những kiến thức về quản lý hiện đại cùng với những kinh nghiệm của tác giả qua nhiều năm công tác và giảng dạy trong nhiều môi trường khác nhau. Để học tốt và ứng dụng được những kiến thức này, yêu cầu người học bên cạnh việc tham gia đầy đủ các hoạt động tại lớp, cũng còn rất cần thiết sự tự học và tham khảo của các bạn.

Chúc các bạn thành công!

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 25 tháng 06 năm 2016

MỤC LỤC

PHẦN 1: TỔNG QUAN VỀ QUẢN TRỊ CUỘC ĐỜI

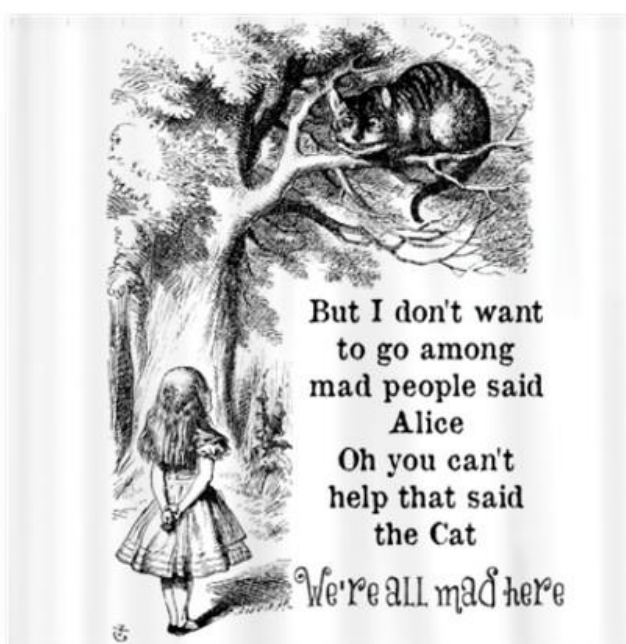
1.1. Tầm quan trọng của quản trị cuộc đời

Quản trị cuộc đời là cách thức chúng ta lãnh đạo, điều khiển định hướng quản lý chính mình như thế nào để có được cuộc đời như mong muốn. Đó là những điều đặc biệt cần thiết cho cuộc đời nhưng lại chưa hoặc rất ít được dạy ở trường, nhất là ở bậc phổ thông trước khi bước vào đại học. Peter Drucker - người được xem là "cha đẻ" khoa học quản trị hiện đại của thế giới, và cũng là người đầu tiên đề cập khái niệm "Quản trị cuộc đời" (theo cách gọi của ông là "Self management") cho rằng:

"Chúng ta đang sống trong một thời kỳ của những thay đổi khó lường, bởi vậy nếu bạn có hoài bão, có chiến lược tốt cho cuộc đời của mình, thì bạn sẽ nhanh chóng chinh phục được đỉnh cao sự nghiệp trong cuộc đời bạn. Và sự thật, chính mỗi chúng ta mới là "nhà quản trị" của cuộc đời mình"

Trong tác phẩm nổi tiếng "Cuộc phiêu lưu của Alice vào xứ sở thần tiên", có một đoạn kể về cô bé Alice khi bị lạc vào xứ sở thần tiên, cô sợ hãi bỏ chạy, chạy mãi cho đến khi gặp một con mèo.

- Alice hỏi con mèo: Tớ đi đường nào bây giờ
- Con mèo trả lời: Điều đó tùy thuộc vào việc cậu muốn đến đâu chứ?
- Alice đáp lại: Tớ thật sự chẳng quan tâm lắm về cái nơi mà mình muốn đến.
- Con mèo: Thế thì cậu cũng không cần quan tâm là nên đi đường nào! Một khi mà cậu đã không quan tâm đến cái nơi mà mình tới thì đi đường nào mà chẳng được!



Quả thật, chẳng phải con mèo chịu thua trong việc chỉ đường cho Alice, mà ngay cả những người thông thái nhất cũng đành lắc đầu khi phải chỉ đường cho một người mà không hề biết rõ đích đến của mình là nơi đâu.

Câu chuyện cho ta một suy nghĩ: Vậy mục đích của cuộc đời mình là gì? Câu chuyện “Alice và con mèo” nói trên thực chất cũng là một cách tiếp cận gần gũi để chúng ta suy ngẫm về câu chuyện cuộc đời của mỗi con người. Thật vậy, nhiều khi chúng ta cứ sống ngày qua ngày, năm này qua năm khác, mà rất ít khi dành chút thời gian để dừng lại và tự hỏi:

- Mình là ai?
- Mình sống để làm gì?
- Cuộc đời mình sẽ đi đâu về đâu?
- Rốt cuộc là mình sẽ dùng cuộc đời mình vào việc gì và việc đó có đáng để dùng hay không?
- Mình muốn có một cuộc đời ra sao?
- Làm sao để có một cuộc đời như thế?
- Cuộc đời mình nên được "quản trị" như thế nào?...

Khi chúng ta trả lời hết tất cả các câu hỏi trên là chúng ta có thể hình dung về tất cả những gì liên quan đến quản trị cuộc đời. Như vậy quản trị cuộc đời liên quan đến những cách thức

- Khám phá và thấu hiểu bản thân và năng lực cốt lõi của bản thân
- Xác định các giá trị quan trọng của cuộc đời
- Hoạch định mục tiêu cuộc đời

1.2. Các mục tiêu mỗi cá nhân cần quản trị trong cuộc sống

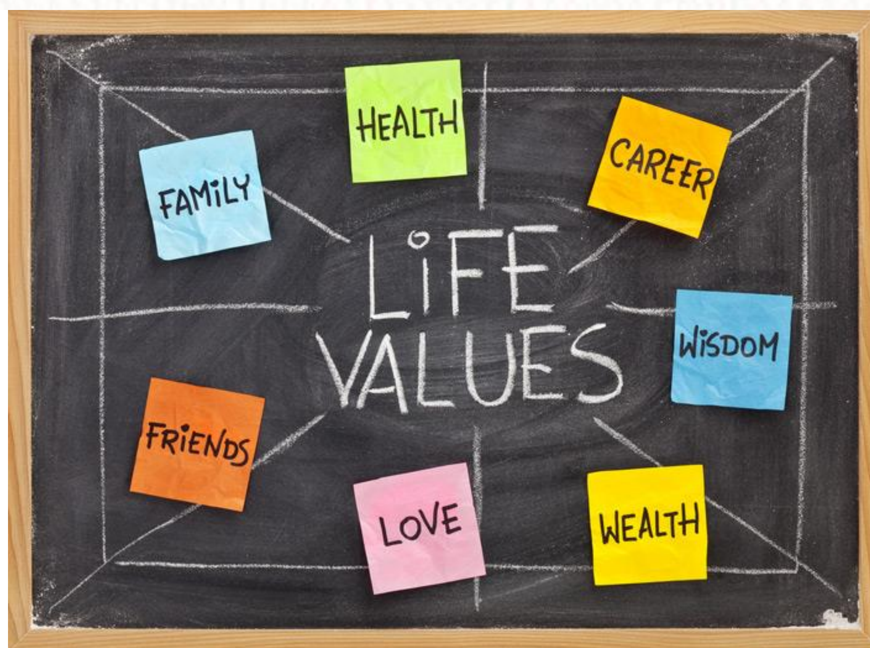
Điều gì là quan trọng nhất trong cuộc đời mà các bạn cần phải quản lý. Là người trẻ đôi lúc chúng ta hay suy nghĩ về “tiền” nhưng thật ra nếu trải nghiệm nhiều chúng ta có thể nhận ra nhiều giá trị khác.

Cuộc đời con người giống như bánh xe có sáu nan hoa. Bạn nên thiết lập mục tiêu dựa trên những danh mục sau để có thể bao quát và cân bằng mọi mặt trong cuộc Nếu không, cuộc sống của bạn sẽ mất sự cân bằng, như chiếc bánh xe bị vênh vậy

- **Nghề nghiệp**: Bạn muốn phát triển nghề nghiệp tới mức nào. Nhìn chung nghề nghiệp là mục tiêu được rất nhiều người thiết lập và ưu tiên. Thông thường chúng ta dành 30 năm cuộc đời của mình cho một nghề nghiệp mà mình yêu thích.

Thực tế cho thấy đang có xu hướng chọn nghề và đổi nghề theo “mốt”. Nghề nào được gắn mác “thời thượng” là giới trẻ đổ xô vào tìm “vận may”. Thực ra, làm một bác sĩ giỏi vẫn tốt hơn làm một viện trưởng tồi, làm một giáo sư giỏi thì quan trọng hơn là làm một hiệu trưởng kém. Thực ra, làm sếp hay làm lính, làm thầy hay làm thợ, làm quan hay làm dân, làm chủ hay làm thuê… đều không quan trọng, mà quan trọng là làm cái gì mà mình giỏi nhất, phù hợp với tính cách của mình nhất và tạo ra giá trị (cả giá trị tài chính và giá trị xã hội).

- **Tài chính**: Bạn muốn kiếm được bao nhiêu tiền trước một thời gian nhất định nào đó? Quản lý tài chính cá nhân cũng được coi là một bước để làm giàu. Một trong những bí quyết làm giàu của các đại gia, tỷ phú là họ biết cách quản lý tài chính tốt. Dưới đây là những phương pháp giúp bạn "bước đầu tiên" vào thế giới của những người luôn. Tự do về tài chính là tự do lớn nhất, hỗ trợ cho tất cả mọi loại tự do khác. Nếu không có tự do về tài chính, liệu bạn có đủ tiền và thời gian để thực hiện ước mơ.
- **Học vấn**: Bạn có muốn nâng cao kiến thức không? Bạn cần học thêm kỹ năng, kiến thức gì, cần tham gia các khóa học như thế nào để đạt được mục tiêu đó? Tri thức là điều cần có cho mỗi bản thân chúng ta, càng hiểu biết thì cuộc sống chúng ta càng dễ dàng hơn. Trí thức là một “tài sản mềm” quyền lực nhất mà chúng ta cần có, quản lý và phát triển.
- **Gia đình**: Bạn có muốn trở thành Cha/Mẹ không? Làm sao để trở thành ông bố, bà mẹ tốt. Khi nào bạn sẽ lập gia đình? Bạn sẽ có bao nhiêu người con? Bạn sẽ giáo dục con mình như thế nào
- **Sức khỏe**: Bạn có mục tiêu nâng cao thể chất nào không? Bạn có muốn về già mình vẫn khỏe mạnh không? Bạn sẽ làm gì để đạt được điều đó? Chúng ta dành thời gian như thế nào cho việc phát triển thể chất.



Tùy mỗi cá nhân mà chúng ta dành những ưu tiên khác nhau cho các yếu tố trên.

1.3. Quan điểm về sự thành công và hạnh phúc trong cuộc sống

Dựa vào tiêu chí nào để chúng ta đánh giá đó là một người thành đạt? Thành công trong sự nghiệp, có địa vị xã hội, nổi tiếng, kiếm được nhiều tiền... Đây là mơ ước, khát vọng của nhiều người và là niềm kiêu hãnh của những ai đạt được. Đối với cá nhân, sự thành đạt mang lại cuộc sống giàu sang, sung túc, những mơ ước, khát vọng tạm thời được thỏa mãn. Đối với gia đình và xã hội, sự thành đạt của mỗi cá nhân góp phần làm cho gia đình, xã hội phồn thịnh.

Hầu hết các bạn trẻ hay mắc sai lầm khi nghĩ về cuộc đời "có tiền là có tất cả". Thật ra chúng ta đều tìm kiếm hạnh phúc, đó chính là điều quan trọng mà ai cũng nghỉ tới.



Thành đạt có thể mang lại hạnh phúc, nhưng điều đó không có nghĩa là con người chỉ hạnh phúc khi thành đạt. Có nhiều người không nổi tiếng, họ cũng không kiếm được nhiều tiền nhưng họ sống rất hạnh phúc, mãn nguyện với một gia đình đầm ấm, một cuộc sống tương đối đầy đủ, hài lòng với công việc và các mối quan hệ của mình. Ngược lại, có không ít người thành công trong sự nghiệp nhưng lại thất bại trong đời sống hôn nhân gia đình, hoặc không tìm thấy hạnh phúc trong giàu sang danh vọng. Họ cô đơn, buồn bã, chán nản, thậm chí bị stress, trầm cảm…

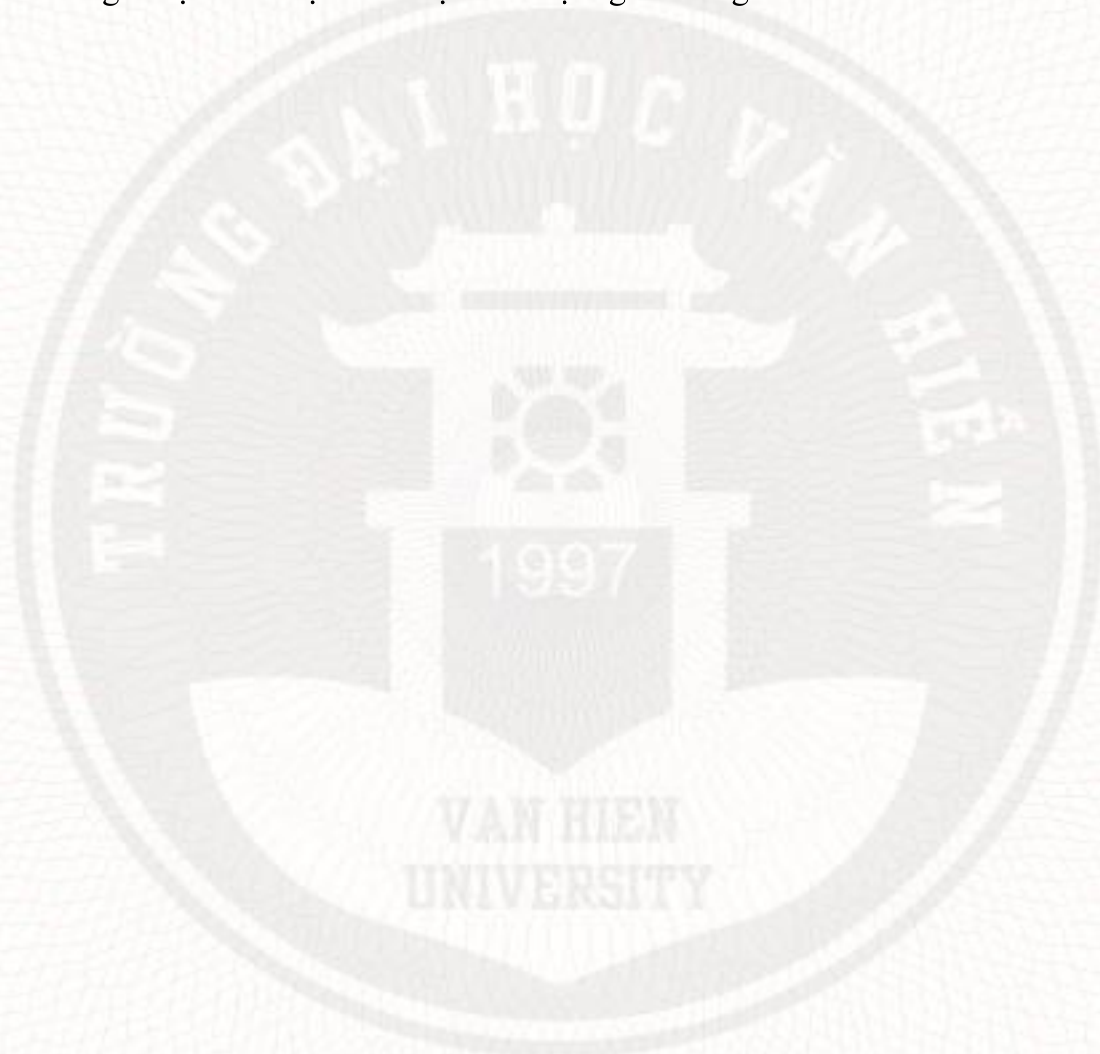
Hạnh phúc tùy thuộc vào quan niệm, cảm nhận của con người chứ không tùy thuộc vào các giá trị tiền bạc, danh vọng, sự nghiệp. Tiền bạc, danh vọng, sự nghiệp, thành công, nổi tiếng… chỉ góp phần tạo nên hạnh phúc. Khi trạng thái tinh thần thoải mái, trong lòng nhẹ nhàng, thanh thản là lúc con người có được an vui, hạnh phúc. Hạnh phúc luôn có mặt trên những chặng đường ta đi qua chứ không phải ở cuối con đường. Hạnh phúc có thể được tìm thấy trong từng phút giây ta sống chứ không phải từ những gì ta đạt được. Hạnh phúc là một trạng thái cảm xúc thiên về tâm lý, là giá trị tinh thần chứ không đơn thuần là giá trị vật chất.

Làm công việc mình yêu thích là yếu tố quan trọng giúp chúng ta có được sự hài long trong công việc. Mỗi ngày chúng ta phải làm việc trung bình 8 giờ. Như vậy sự thành đạt của mỗi cá nhân được đo lường bằng sự hạnh phúc trong công việc mà họ có. Ai cũng muốn chọn cho mình một nghề nghiệp thích hợp, để có thể bảo đảm một cuộc sống với tương lai tốt đẹp. Thế nhưng, do thiếu kinh nghiệm sống và còn hạn chế về kiến thức, nên khi lựa chọn nghề nghiệp, không ít bạn trẻ thường chỉ chú ý đến những nét hấp dẫn bên ngoài của nghề nghiệp, mà không phân tích kỹ những đặc điểm bản thân. Để rồi lựa chọn nghề nghiệp một cách vội vã, cuối cùng dẫn đến chán nản và thất bại trong công việc. Theo từ điển phân loại nghề nghiệp quốc tế, hiện tại trên thế giới có tới 3 vạn nghề khác nhau. Vậy thì chúng ta có thể lựa chọn cho mình nghề nghiệp nào và lấy gì để làm căn cứ? Lựa chọn nghề nghiệp là một việc hệ trọng và rất phức tạp, phụ thuộc vào rất nhiều nhân tố. – Nền tảng gia đình: Tiền bạc, danh vọng, địa vị khiến cho con người ta say mê và thường sống trong ảo tưởng, nghĩ rằng có nó thì cuộc sống là thiên đường hạnh phúc, có nó là bước đến tột đỉnh vinh quang.

Nhiều người mải miết chạy theo tham vọng làm giàu, mải lo tạo dựng cơ ngơi, sự nghiệp, địa vị, quyền lực mà bỏ quên cha mẹ, bỏ quên tổ ấm gia đình. Những mục tiêu phát triển, những kế hoạch, dự án choán hết thời gian và tâm trí những người đàn ông,

những người phụ nữ thành đạt. Đối với họ, công việc được đặt lên vị trí hàng đầu. Vợ chồng không có thời gian để sẻ chia tâm sự, quan tâm lo lắng cho nhau, giúp đỡ nhau công việc gia đình; cha mẹ không có thời gian tiếp xúc với con cái, không có cơ hội bày tỏ tình cảm yêu thương và giáo dục dạy dỗ

Do vậy, tạo được sự cân bằng, hài hòa giữa đời sống vật chất và tinh thần, giữa đời sống cá nhân và xã hội, giữa gia đình và sự nghiệp, lấy điều thiện làm gốc, chăm lo cho đời sống tâm linh, biết cảm nhận niềm an vui trong hiện tại, chính là căn bản của hạnh phúc và cũng là sự thành đạt đích thực mà mọi người đang cần.



PHẦN 2: THẤU HIỂU BẢN THÂN, HOẠCH ĐỊNH CUỘC ĐỜI

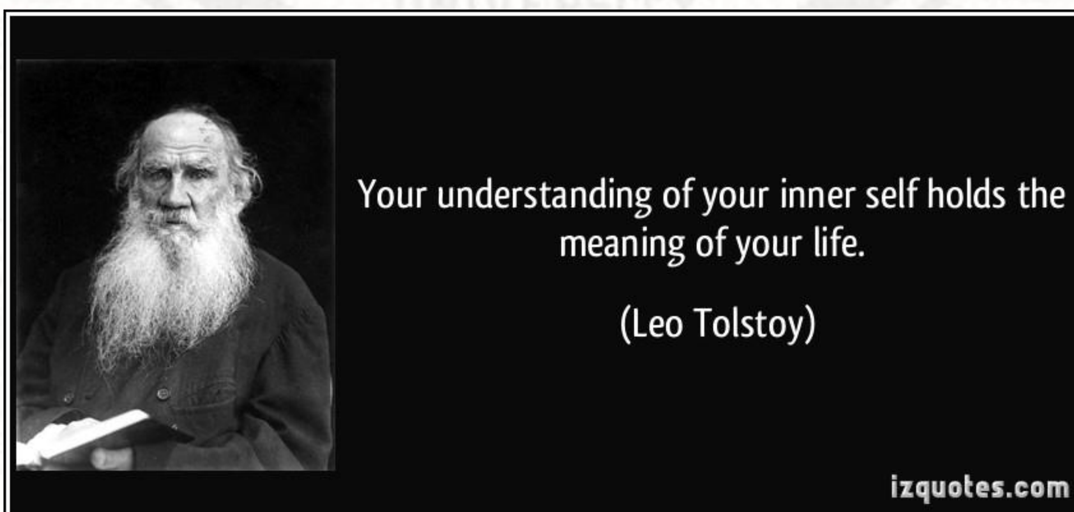
2.1. Thấu hiểu bản thân

Người xưa đã nói "Biết người, biết ta, trăm trận trăm thắng" để khẳng định sức mạnh của khả năng thấu hiểu bản thân và thấu hiểu người khác trong cuộc sống. Tuy nhiên tâm lý con người lại có xu hướng nhìn ra bên ngoài nhiều hơn, đánh giá về người khác nhiều hơn mà không thực sự hiểu rõ về mình.

Albert Camus khẳng định: *"Khi ba mươi tuổi, người ta nên biết rõ mình như trong lòng bàn tay, biết rõ con số cụ thể của những khiếm khuyết và phẩm chất của mình, biết mình có thể đi xa bao nhiêu, đoán trước những thất bại"*. Còn bạn, bạn đang ở đâu trước ngưỡng cửa cuộc đời? Bạn đã hiểu được bao nhiêu về bản thân mình?

Để được thành công, hạnh phúc trong cuộc đời thì việc đầu tiên và vô cùng quan trọng đó là phải thấu hiểu bản thân. Thấu hiểu *chính* bản thân mình là cả một quá trình nỗ lực liên tục chứ không hề đơn giản. Khả năng nhận thức và khả năng lắng nghe hỗ trợ rất nhiều trong việc *thấu hiểu bản thân*.

Hàng năm có hàng ngàn tân sinh viên nhập học ngành học mình không mong muốn, hoặc không biết sau này mình sẽ ra làm nghề gì. Cũng số lượng đó, 70% tân cử nhân ra trường làm trái ngành nghề hoặc thất nghiệp một thời gian dài vì không tìm được công việc phù hợp cho mình. Một trong những nguyên nhân của thực trạng này là các bạn sinh viên thường không hiểu bản thân mình có gì và mình muốn gì ở cuộc đời này. Khi được hỏi, rất nhiều người không xác định được dự định của bản thân trong vòng 2-5 năm tới, và hoặc có ước mơ chung chung như "muốn có việc làm lương cao, ổn định, gia đình hạnh phúc".



Quá trình để *khám phá và thấu hiểu bản thân* là quá trình tự vấn, tự đặc câu hỏi cho chình mình. Tất cả các bạn trẻ dù sớm hay muộn cũng phải tự trả lời những câu hỏi sau:

- Tôi là ai?
- Tính cách, thái độ ra sao? Niềm đam mê của tôi là gì?
- Kỹ năng, kiến thức, điểm mạnh ở đâu, đã làm được gì và muốn cống hiến gì cho cuộc sống?
- Triết lý sống của tôi là gì
- Đối với tôi cái gì là đúng đắn
- Ý chí, lòng quyết tâm, dám đương đầu để vượt qua khó khăn, thử thách, có dám mạo hiểm và có sẵn sàng trả giá khi thất bại?

Khám phá và thấu hiểu bản thân giúp chúng ta:

- Nhìn nhận những điểm yếu của bản thân để có thể cải thiện những điểm yếu của chính mình. Bên cạnh *thấu hiểu bản thân* cũng nên thấu hiểu về các nguồn lực bên ngoài, tình hình tài chính, hoàn cảnh của những người thân, các mối quan hệ sẵn có để quyết định lựa chọn tương lai một cách phù hợp nhất.
- Hiểu rõ bản thân để có dự tính cho tương lai, và về việc sau này sẽ trở thành người như thế nào.
- Luôn hiểu được cảm xúc của mình và tại sao lại có cảm xúc đó? Khi bạn biết mình là ai và mong muốn tương lai mình trở thành người như thế nào
- Lập các mục tiêu cho tương lai và rút ra bài học từ quá khứ.
- Học từ những sai lầm và thành công của chính bản thân.
- Hiểu được cảm nhận của bản thân và diễn đạt chúng rõ ràng, nghĩa là có thể tận dụng những điểm tích cực để cảm thấy hạnh phúc, thành công với các mục tiêu đã đặt ra và giải quyết những điểm tiêu cực xung đột dễ dàng hơn.

Chúng ta có thể tiếp cận về thấu hiểu bản thân thông qua các bài trắc nghiệm về tâm lý như:

- Trắc nghiệm khí chất
- Trắc nghiệm tính cách nghề nghiệp MBTI
- Mô hình cửa sổ Johari
- Mô hình Tâm lý hình học

2.2. Phát biểu Tầm nhìn, sứ mạng và giá trị cốt lõi

Trong một doanh nghiệp khi đề cập đến quản trị chiến lược chúng ta thường hay nhắc đến 3 khái niệm: Tầm nhìn, sứ mệnh, giá trị cốt lõi. Những khái niệm này nhắc nhở những nhà quản trị điều khiển và định hướng tổ chức của mình đi đúng hướng. Trong quản trị cuộc đời cũng vậy, bản thân cũng phải trả lời được những câu hỏi này.



Sứ mạng

Sứ mệnh được hiểu là câu hỏi Why "tại sao tôi sống ở cuộc đời". Bạn hãy tìm đến một nơi nào đó thật yên bình tĩnh lặng để suy ngẫn và tự hỏi bản thân mình những câu hỏi như thế này:

- Bản thân, tôi có mặt trên đời này để làm gì?
- Nếu được làm một việc trong đời, bạn muốn làm gì nhất?
- Điều gì đạt được mà bạn cảm thấy tự hào nhất?
- Điều gì khiến bạn say mê tới mức không quan tâm đến giờ giấc?
- Công việc nào khiến bạn thích thú đến nỗi sẵn sàng làm việc không công?
- Bạn sẽ làm gì trong khoảng thời gian mà thể lực và tinh thần sung mãn nhất?
- Loại công việc nào có thể khiến cho bạn bị cuốn hút với nó mà không quan tâm đến thứ khác, cho dù những thứ khác có khả năng mang lại những lợi ích cao hơn?
- Nếu có thể trở thành một trong những thần tượng của mình, bạn muốn bạn là ai?

Hãy xem xét một số ví dụ về phát biểu sứ mệnh của cá nhân:

"Tôi muốn trở thành một bác sỹ để cứu giúp người khác khỏi bệnh tật, đem lại sức khỏe cho những người xung quanh mình"

"Tôi không thích đi chăm 1 -2 người già, làm 1 vài việc từ nguyện nho nhỏ kiểu nấu cơm, ca hát, thăm hỏi nữa, tôi muốn tạo ra một hệ thống dưỡng lão thật tốt, thật nhân văn, một kiểu nhà trẻ mồ côi mới nơi nuôi dạy đứa trẻ một cách tử tế, cho chúng bước đệm vững chắc để tiến vào đời không hề sợ hãi hay tủi thân…"

"Tôi muốn làm ra một cái máy tính để bàn trước mặt mỗi nhân viên văn phòng"

"Tôi sẽ rất hạnh phúc nếu có một gia đình nhỏ và những đứa con để chăm sóc"

Hãy phát biểu trong 3 dòng câu trả lời "Tôi sống cuộc đời này để làm gì?"

……………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………

Phát biểu Tầm nhìn –Vision

Khá với phát biểu sứ mệnh trả lời câu hỏi Why thì phát biểu Tầm nhìn trả lời câu hỏi What và Where.

Phát biểu tầm nhìn giúp bạn trả lời câu hỏi "chúng ta sẽ là gì và đi về đâu trong tương lai". Bạn hãy tự trả lời những câu hỏi sau:

- 20 năm nữa tôi sẽ như thế nào?
- 5 năm tới tôi sẽ như thế nào?
- 10 năm nữa tôi sẽ làm gì hàng ngày?
- Cuộc sống mà tôi mong muốn khi tôi 30 tuổi là gì?

Hãy xem xét các ví dụ:

"5 năm nữa tôi sẽ là một chuyên gia huấn luyện kỹ năng cho các bạn sinh viên tại trường đại học"

"Tôi sẽ có một công ty trị giá trên 1 triệu USD vào năm 40 tuổi"

"Tôi sẽ thành lập công ty của mình năm 30 tuổi và có tài sản 1 triệu USD sau 5 năm"

Hãy phát biểu trong 3 dòng câu trả lời "Tôi sẽ là gì trong tương lai?"

……………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………

Phát biểu giá trị cốt lõi

Phát biểu giá trị cốt lõi giúp bạn hiểu những điểm mạnh của bạn là lợi thế cạnh tranh để bạn có thể làm công việc của mình một cách tốt nhất. Hãy trả lời câu hỏi sau:

- Cách mà tôi có thể làm việc tốt nhất với người khác là gì?

- Cách mà tôi có thể học tốt nhất?
- Triết lý sống hoặc cách hành xử của tôi hiện nay?
- Làm gì, ở đâu thì phù hợp với ý thức hệ của tôi, đồng thời tôi có thể tối đa hóa giá trị của mình?
- Điểm mạnh của tôi là gì?

Hãy xem xét các ví dụ"

"Tôi có khả năng thuyết phục tốt vì thế tôi sẽ thành công trong công việc là một nhân viên bán hàng"

"Tôi có điểm mạnh trong việc hiểu tâm lý người khác, tôi sẽ trở thành một chuyên gia tâm lý"

Hãy phát biểu trong 3 dòng câu trả lời "tôi sẽ làm những công việc gì?"

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………

2.3. Phân tích SWOT bản thân

Không phải tất cả các giai đoạn của cuộc đời mỗi người là giống nhau, chúng ta cũng không cố gắng để giống nhau. Nhưng mỗi người sẽ phải trải qua 3 giai đoạn trong suốt cuộc đời:

- Học tập
- Làm việc
- Hưởng thành quả

Mội giai đoạn bạn phải có những chiến lược khác nhau. Thủ tướng Vương quốc Anh - Gladtone đã từng nói "*người khôn ngoan là người không dành sức lực để theo đuổi những điều không phù hợp, còn người khôn ngoan hơn là người từ trong những việc có khả năng làm tốt họ quyết tâm và theo đuổi những việc tốt nhất*". Bạn càng ở lại trong khu vực bạn càng mạnh bao nhiêu thì sự thành công của bạn càng cao bấy nhiêu Trong cuộc sống, ai biết cách tận dụng thế mạnh và tài năng của mình thì sẽ dễ dàng đạt được thành công cũng như gặp ít khó khăn hơn nếu nhận biết được điểm yếu và kiểm soát chúng.

Nhưng làm sao để biết đâu là điểm mạnh, đâu là điểm yếu? Làm sao phân tích cơ hội và nguy cơ. Đó là lúc bạn cần dùng tới kỹ thuật **phân tích SWOT.** SWOT có một sức mạnh đặc biệt giúp bạn khám phá cơ hội tiềm ẩn, thấu hiểu điểm yếu để từ đó kiểm soát và loại trừ những nguy cơ làm tổn thương tới khả thăng tiến.



Mô hình SWOT

Làm sao sử dụng công cụ này?

- **ĐIỂM MẠNH:**
    - Ưu điểm nào chỉ bạn mới có? (ví dụ: kỹ năng, bằng cấp, giáo dục hoặc các mối quan hệ,…)
    - Công việc nào bạn có thể làm tốt hơn người khác?
    - Bạn đang sở hữu những mối quan hệ cá nhân nào?
    - Đâu là những điểm mạnh được người khác công nhận ?
    - Bạn tự hào nhất về thành công nào nhất của chính bản thân mình?
    - Giá trị nào không ai có ngoài bạn ra?
    - Bạn có những mối quan hệ cá nhân khiến người khác phải thèm muốn? Nếu có, mức độ thân thiết tới đâu?

Cân nhắc từng câu trả lời trên theo quan điểm của bạn và của mọi người xung quanh. Nhớ đừng quá khiêm tốn hay rụt rè mà phải thật sự khách quan thì đánh giá mới chính xác.

Nếu thấy khó chỉ ra điểm mạnh ngay lập tức, hãy liệt kê hết tất cả tính cách của bạn và tìm xem điểm mạnh của mình đang nằm ở đâu.

Gợi ý:

Hãy thử phân tích những điểm mạnh của mình trong mối liên hệ với mọi người xung quanh. Ví dụ, nếu bạn là một nhà toán học giỏi nhưng những người xung quanh cũng giỏi ko kém, thì đó không được xem là thế mạnh mà chỉ là một trong những điều đầu tiên để gia nhập nhóm.

- **ĐIỂM YẾU:**
  - Đâu là công việc bạn hay trốn tránh vì không tự tin mình có thể làm tốt?
  - Mọi người nhận xét đâu là điểm yếu của bạn?
  - Bạn có hoàn toàn tự tin về trình độ và kỹ năng làm việc của bạn không? Nếu không, đâu là điểm yếu nhất của bạn?
  - Đâu là thói quen xấu của bạn trong công việc? (ví dụ, bạn thường hay trễ giờ, làm việc không có kế hoạch, nóng tính, thiếu khả năng kiểm soát, căng thẳng)
  - Tính cách nào khiến bạn đi lùi trong công việc? (Ví dụ, sợ nói trước đám đống sẽ là cản lực lớn nếu bạn phải tổ chức các cuộc họp định kì.)

Nhớ nhận xét những yếu điểm đó từ góc nhìn của bản thân và của người ngoài cuộc. Điểm yếu nào bị mọi người nhìn ra mà bạn lại không thấy? Đồng nghiệp có liên tục qua mặt bạn trong những lĩnh vực quan trọng không? Tốt nhất là hãy chấp nhận thực tế và đối mặt sự thật càng sớm càng tốt.

- **CƠ HỘI:**
  - Kỷ nguyên công nghệ mới giúp gì được cho bạn? Bạn có nhận được sự giúp đỡ từ người khác qua Internet không?
  - Ngành của bạn có đang tăng trưởng không? Nếu có, bạn có thể tận dụng được điều gì từ thị trường hiện tại?
  - Bạn có mối quan hệ đối tác chiến lược nào để giúp đỡ khi cần thiết không?
  - Bạn nhận thấy công ty đang có xu hướng ra sao? Làm sao để tận dụng cơ hội đó?

- Đối thủ của bạn có thất bại khi giải quyết một vấn đề quan trọng nào không? Nếu có, liệu bạn có thể tận dụng sai lầm đó để làm tốt hơn không?
- Công ty hoặc thị trường đang cần gì mà chưa ai đáp ứng được?
- Khách hàng và đối tác có phàn nàn gì về công ty không? Nếu có, liệu bạn có giải pháp không?

Hãy thử tìm kiếm cơ hội bằng một trong những cách sau:

- Tham gia các buổi gặp gỡ xã giao, lớp học, hội thảo.
- Đảm nhiệm một vài dự án khi đồng nghiệp đi nghỉ phép dài hạn.
- Cố gắng học thêm một vài kỹ năng mới như nói chuyện trước công chúng hoặc quan hệ quốc tế khi được giao một dự án mới hoặc một vai trò mới.
- Tận dụng kỹ năng đặc biệt của mình (thông thạo ngoại ngữ chẳng hạn) để tỏa sáng khi công ty mở rộng hoặc sáp nhập.

Quan trọng là bạn phải có khả năng nhận ra và tận dụng điểm mạnh cũng như nhận biết và hạn chế điểm yếu để nắm bắt cơ hội trong tầm tay.

- **NGUY CƠ:**

- Bạn đang phải đối mặt với khó khăn gì trong công việc?
- Bạn có đang bị đồng nghiệp cạnh tranh về chức vụ hoặc dự án nào không?
- Liệu công việc (hoặc yêu cầu công việc) của bạn có bị thay đổi không?
- Công nghệ thay đổi có đe dọa tới vị trí của bạn?
- Yếu điểm nào có thể dẫn bạn tới nguy cơ?

Có thể nói, SWOT chính là công cụ giúp bạn quyết định nên làm gì để tận dụng cơ hội và giải quyết rắc rối

Ví dụ về phân tích SWOT

Lý thuyết là vậy. Còn trên thực tế, một bản đánh giá SWOT sẽ như thế nào? Cùng tham khảo bản phân tích SWOT của Ngân, một giám đốc quảng cáo nhé!

- **Điểm mạnh**

- Tôi rất sáng tạo. Khách hàng rất thích cách tiếp cận mới của tôi về thương hiệu.
- Tôi giao tiếp tốt cả với khách hàng và đồng nghiệp.
- Tôi có thể đặt các câu hỏi quyết định để tìm ra một cách tiếp thị đúng đắn
- Tôi luôn cố gắng hết sức vì thành công của thương hiệu.

- **Điểm yếu**
  - Tôi luôn ép mình và mọi người phải làm việc thật nhanh. Tôi thích gạch bỏ từng công việc ra khỏi "Bản ưu tiên công việc" càng nhanh càng tốt. Do chạy theo số lượng nên đôi khi chất lượng công việc của tôi không suôn sẻ.
  - Chính đòi hỏi đó khiến tôi luôn rơi vào căng thẳng, đặc biệt khi có quá nhiều việc phải làm.
  - Tôi hồi hộp khi trình bày ý tưởng với khách hàng. Tôi sợ nói chuyện trước mọi người tới nỗi nhiều khi chẳng còn hứng thú gì với việc thuyết trình nữa.
- **Cơ hội**
  - Một đối thủ cạnh tranh lớn của công ty đã gây ra tai tiếng vì cư xử không hay với các khách hàng nhỏ hơn.
  - Tôi sẽ tham gia một hội thảo lớn về tiếp thị vào tháng tới. Tôi có thể tìm kiếm các mối quan hệ mới và được tham dự vào một vài khóa huấn luyện hay ho.
  - Giám đốc mỹ thuật của phòng sáng tạo sẽ nghỉ thai sản sớm. Tôi có thể tận dụng cơ hội tuyệt vời này đảm nhiệm thêm một vài nhiệm vụ của cô ấy.
- **Nguy cơ**
  - Sang là một diễn giả hùng hồn đang cạnh tranh với tôi ở vị trí giám đốc mỹ thuật.
  - Do sự thiếu hụt nhân viên trong thời gian gần đây, tôi thường xuyên bị quá tải khiến khả năng sáng tạo bị giảm sút.
  - Ngành tiếp thị đang tăng trưởng chậm. Nhiều công ty đã cho nhân viên nghỉ việc và công ty cũng đang xem xét cắt giảm nhân sự.

Điểm cốt lõi:

Tóm lại, ma trận SWOT là một lược đồ hiệu quả để phân tích điểm mạnh và điểm yếu của bản thân cũng như chỉ ra cơ hội và nguy cơ mà bạn đang đối mặt. Từ đó giúp bạn tập trung phát huy điểm mạnh và hạn chế điểm yếu để tận dụng cơ hội một cách tốt nhất.

2.4. Thiết lập mục tiêu cuộc đời

Nguyên tắc thiết lập mục tiêu (SMART)

Thiết lập mục tiêu là một quá trình bao gồm nhiều bước. Rất nhiều người khi được hỏi mục tiêu chính trong đời họ là gì, đa số sẽ trả lời rằng

- *"Tôi muốn thành công*
- *"Tôi muốn hạnh phúc"*
- *"Tôi muốn đời sống khấm khá*

Tất cả những điều đó là mơ ước, không phải là một mục tiêu rõ ràng. Mục tiêu phải theo tiêu chí SMART. Trong tiếng Anh, *"smart"* có nghĩa là thông minh, nhưng ở đây từ này được viết tắt bởi các chữ cái sau:

- Cụ thể (**S**pecific)
- Có thể đo lường được (**M**easurable)
- Có thể đạt được (**A**ttainable/Achievable)
- Có tính thực tiễn cao (**R**elevant)
- Đúng hạn định (**T**ime – Bound)

Đây là một công cụ hết sức đơn giản được sử dụng để xác định các mục tiêu một cách rõ ràng.

S – Specific: Hãy xác định mục tiêu càng cụ thể càng tốt

Nếu bạn đề ra mục tiêu không rõ ràng thì bạn sẽ khó xác định được bạn cần phải làm những gì để đạt được mục tiêu và bạn sẽ dễ dãi với bản thân khi bạn không thực hiện đúng theo kế hoạch. Một *mục tiêu* "thông minh" đầu tiên phải được thiết kế một cách cụ thể, rõ ràng. *Mục tiêu* càng cụ thể, rõ ràng càng chứng tỏ khả năng đạt được. Một trong những cách người ta dùng để xác định một *mục tiêu* cụ thể là tưởng tượng về chúng.

Chẳng hạn, *mục tiêu* trong 10 năm tới của tôi là mua một ngôi nhà đẹp, nhưng ngôi nhà này chưa cụ thể. Tôi nhắm mắt lại, hình dung ra ngôi nhà tôi đang ở sẽ to như thế nào? Màu sơn là gì? Có bao nhiêu phòng? Những vật dụng trang trí trong phòng gồm những gì? Xung quanh ngôi nhà sẽ được thiết kế ra sao?

Bạn càng hình dung ra rõ ràng *mục tiêu* của mình, bạn càng biết chính xác những gì bạn cần làm để đạt được nó.

M – Measurable: Tìm một đơn vị để mục tiêu bạn đo lường được

Nhiều bạn xác định mục tiêu là sẽ trở nên giàu có. Tuy nhiên đó vẫn là mục tiêu chung chung, vì biết bao nhiêu tiền là giàu có. Ví dụ một mục tiêu cụ thể là "tôi muốn có 5 tỉ đồng trong tài khoản"

Nghĩa là *mục tiêu* phải được gắn liền với các con số. Nguyên tắc này đảm bảo *mục tiêu* của bạn có sức nặng, có thể cân, đo, đong, đếm được. Bạn biết được chính xác những gì mình cần đạt được là những gì, bao nhiêu. Chẳng hạn, bạn muốn có một nguồn tài chính ổn định, thì "ổn định" với bạn là như thế nào? Có thể là nguồn thu nhập của bạn là 10 triệu đồng/ tháng. Những con số tròn trĩnh mà bạn đặt ra cho mình cũng tựa như đòn

bẩy nâng tinh thần, *động lực* của bạn lên cao để nỗ lực hết mình đạt được điều mình muốn.

A – Atainable: Mục tiêu mang tính khả thi và hợp với bạn

Tính khả thi cũng là một yếu tố vô cùng quan trọng khi bạn cân nhắc đưa ra một *mục tiêu*. Nghĩa là bạn suy nghĩ về khả năng bản thân trước khi đề ra một chỉ tiêu quá xa vời nếu không muốn bỏ cuộc giữa chừng. Nhưng như vậy không có nghĩa là bạn chỉ lập cho mình một *mục tiêu* dễ dàng, đơn giản. Qúa dễ dàng làm cho bạn không cảm thấy thích thú và được thách thức.

Ví dụ bạn có thể đặt những mục tiêu như trở thành quản lý trong vòng 2 năm khi bạn nhận thấy khả năng của mình hoàn toàn có thể. Đừng đặt những mục tiêu kiểu như chạy bộ mỗi ngày 10km hay trở thành tỷ phú trước 30 bạn sẽ không hoàn thành nó được đâu.

R – Realistic/relevant: Tính thực tế và liên quan tới tầm nhìn chung

Liên quan đến tầm nhìn chung có nghĩa là liên quan đến mục tiêu dài hạn của bạn. Bạn cần phải đặt mục tiêu thực tế với mình mà không cần quan tâm tới việc xã hội, cha mẹ, bạn bè đặt ra mục tiêu lý tưởng và cao xa cỡ nào cho mình. Ngoài ra, cũng không nên đặt ra mục tiêu quá cao mà không đánh giá chính xác các trở ngại cũng như hiểu được cần nâng cấp những kỹ năng nào để đạt được mục tiêu đó.

Mục tiêu bạn đặt ra phải phù hợp và cùng hướng đến mục tiêu lâu dài của bạn. Vì như bạn có thể đặt những mục tiêu như học tiếng Anh để chuẩn bị đi du học chứ không phải một ngoại ngữ nào đó, không liên quan đến việc đi học của bạn. Bạn hãy nhớ nhé ví dụ việc bạn học ngành học có liên quan đến công việc của bạn hay không. Những hành động hướng mục tiêu và tập trung vào mục tiêu sẽ giúp bạn hoàn thành mục tiêu lớn của mình nhanh hơn.

T – Time bound: hãy có cuộc hẹn cho *mục tiêu*

Giống như một cuộc hẹn, bất cứ một *mục tiêu* lớn nhỏ nào cũng cần được xác định một thời gian cụ thể. Nó tạo cho bạn một đường biên xác định thời điểm bạn bước lên đỉnh chiến thắng. Trong quá trình cố gắng, bạn biết được bạn đang đi đến đâu trong cuộc hành trình và kịp thời chấn chỉnh mức độ phấn đấu. Thay vì bạn nói "mục tiêu của tôi là có 5 tỉ trong tài khoản" thì hãy nói "Mục tiêu của tôi là có 5 tỉ trong tài khoản khi tôi 35 tuổi"

Specific	• Cụ thể, rõ ràng và dễ hiểu • (Thức dậy vào lúc 5:00 mỗi buổi sáng)
Measurable	• Đo đếm được • (Uống 2 lit nước mỗi ngày)
Attainable	• Có thể đạt được bằng sức của mình • (Chạy bộ 30km/h => không tưởng)
Relevant	• Liên quan đến tầm nhìn chung • (Học tiếng Pháp 2h/ngày => không phục vụ mục tiêu du học Anh)
Time-bound	• Có thời hạn • (Biết chơi guitar trong vòng 1 tháng tới)

Mô hình đặt mục tiêu SMART

Mục tiêu trước mắt

Mục tiêu trước mắt là kế hoạch có thể hoàn thành trong vòng 6 tháng. Ví dụ:

- Hôm nay, tôi sẽ làm bài tập về nhà
- Tôi sẽ vượt qua kì thi trong hai tháng tới
- Tôi sẽ đi du lịch Nhật bản trong 3 tháng tới

Đặt ra mục tiêu ngắn hạn có thể giúp bạn lập kế hoạch để hoàn thành những công việc sẽ xảy ra trong tương lai gần. Khi bạn đề ra những mục tiêu thì hãy viết ra và lên kế hoạch làm thế nào để đạt được chúng như vậy bạn sẽ dễ dàng hoàn thành mục tiêu hơn. Ví dụ nếu mục tiêu của bạn là giành được điểm tốt trong kì thi hai tháng tới thì hãy ngồi xuống và ghi ra bạn sẽ chuẩn bị như thế nào để có thể làm tốt bài thi

- Bạn sẽ xắp xếp thời gian học như thế nào?
- Bạn dành bao nhiêu thời gian?
- Bạn sẽ học ở đâu?
- Ai sẽ động viên bạn?
- Bạn sẽ học với thời gian bao lâu?

Nếu bạn thực hiện theo kế hoạch, có thể bạn sẽ làm tốt bài thi. Như vậy bạn sẽ đạt được mục tiêu của mình.

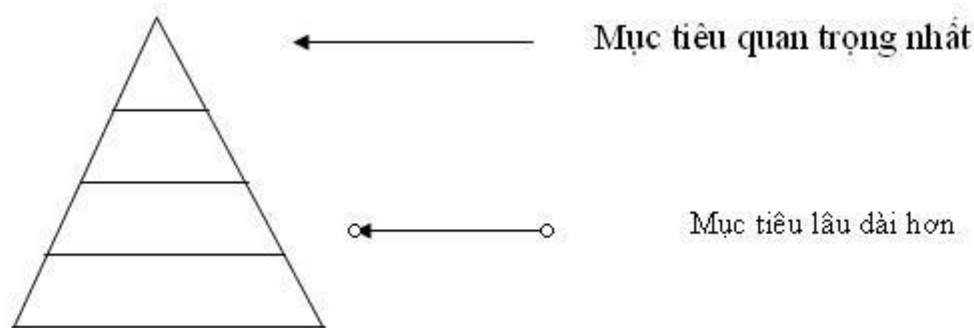
Mục tiêu dài hạn

Mục tiêu dài hạn kế hoạch có thể hoàn thành trong một năm hoặc lâu hơn. Chẳng hạn như:

- Tôi sẽ đi học đại học để trở thành thầy giáo
- Tôi sẽ sinh hai đứa con và chúng nó sẽ học ở những trường có chất lượng.
- Tôi sẽ làm chủ một doanh nghiệp tư nhân sau 5 năm nữa.

Mục tiêu dài hạn là những kế hoach giúp bạn đạt được ước mơ của mình. Khi bạn lập ra kế hoạch làm thế nào để đạt được mục tiêu bạn sẽ tránh được những hành vi có thể cản trở việc bạn đạt được ước mơ đó. Mục tiêu dài hạn được hoàn thành nhờ việc hoàn thành các mục tiêu ngắn hạn. Ví dụ, nếu bạn muốn học ở một trường đại học uy tín bạn cần phải lập ra các kế hoach ngắn hạn để giành được điểm tốt ở trường, để sau này có thể làm tốt bài thi đại học và tránh xa thói quen xấu- cái có thể làm bạn mất cơ hội đặt chân vào cổng trường đại học. Nếu bạn bỏ qua những việc mà bạn cần phải làm ngay từ bây giờ để thì có nghĩa bạn đang đánh mất cơ hội để thực hiện ước mơ của mình.

Tháp mục tiêu là một công cụ giúp bạn mô hình hóa mục tiêu cuộc sống. Cách thức là bạn nên đặt ra thời hạn ít nhất 5 năm cho những mục tiêu nhỏ hơn cần hoàn thành để đạt được mục tiêu cuối cùng. Sau đó, tiếp tục đặt ra mục tiêu trong 1 năm, 6 tháng và 1 tháng để từng bước từng bước tiến tới mục tiêu cuối cùng, cái sau dựa trên cái trước.



Mô hình tháp mục tiêu

Để xây dựng tháp mục tiêu bạn cần phải:

- Tìm hiểu những yêu cầu của công việc đó (yêu cầu công việc, bản mô tả công việc…)
- Tìm hiểu những người làm quản lý trong lĩnh vực ta muốn thành công trong tương lai;
- Tìm hiểu từ những người thành công.

VD: Để trở thành 1 giáo viên, hiện tại bạn đang là sinh viên sắp ra trường:



VD: Xây dựng tháp mục tiêu cho công việc kỹ sư cơ khí với các yêu cầu sau:

- Mạnh khỏe, nhanh nhẹn;
- Tốt nghiệp đại học trở lên chuyên ngành công nghệ chế tạo máy
- Có ít nhất 03 năm kinh nghiệm làm kỹ sư cơ khí tại các Nhà máy công nghiệp như cấp điện, thép, cán, nguội…
- Sử dụng thành thạo máy tính, vẽ Autocad
- Anh ngữ trình độ C
- Có khả năng lãnh đạo, quản lý nhóm
- Kỹ năng giao tiếp tốt.

2.5. Tạo động lực cho bản thân

Hiện tại của bạn là kết quả của những hành động bạn đã thực hiện trong quá khứ. Hạnh phúc và thành công mà bạn đang có ngày hôm nay là thành quả lao động trong quá khứ của bạn. Nếu hiện tại, bạn không ở trong vị trí mà bạn muốn, thì bạn phải hành động mỗi ngày, đều đặn và cụ thể để tạo được thành quả trong tương lai.

Thật đáng tiếc là phần lớn những thói quen của chúng ta không phải là kết quả của những suy nghĩ kỹ càng và quyết định hợp lý. Nói chung, những thói quen chúng ta có đều là các phản ứng của những kinh nghiệm bản thân. Nếu chúng ta có những kinh nghiệm tiêu cực, chúng ta có xu hướng có những phản ứng tiêu cực.

Một công cụ mà bạn tuỳ ý sử dụng giúp điều khiển những thói quen của bản thân là mức độ động cơ thúc đẩy của bạn. Nếu bạn có động cơ để làm việc, thì chính mong ước đạt được thành công sẽ giúp bạn vượt qua nỗi sợ hãi bị thất bại. Một người có động cơ làm việc sẽ sẵn sàng bước ra khỏi "khu vực an toàn" của bản thân và nắm bắt mọi cơ hội để thay đổi cuộc đời. Họ trở thành người thiện toàn hơn, làm được nhiều điều hơn và vì vậy, đạt được nhiều điều hơn.

Tinh thần và thể xác luôn là hai thứ song hành cùng nhau để giúp chúng ta sống và làm việc, vui chơi và giải trí, nói chung là giúp chúng ta tồn tại trong thế giới này. Đa phần chúng ta dành nhiều thời gian và tiền bạc để có một cơ thể khỏe mạnh, ta phải ăn và uống, chính xác hơn, ta phải ăn và uống những thứ bổ dưỡng cho cơ thể. Tuy nhiên chúng ta quên mất tinh thần của chúng ta, tinh thần của chúng ta thì cần "thực phẩm bổ dưỡng".

Đó chính là những "suy nghĩ tích cực". Có thể hiểu một cách ngắn gọn về tư duy tích cực như sau: Một đầu óc tích cực luôn đề cập đến sự vui sướng, hạnh phúc, lành mạnh và kết quả thành công trong mọi tình huống, mọi hành động.

Có câu ngạn ngữ "You are what you think. You feel what you want -Bạn là cái bạn nghĩ. Bạn cảm thấy cái bạn muốn". Câu trên mang ý nghĩa rằng: những suy nghĩ bên trong của chúng ta sẽ điều khiển hành động bên ngoài. Có một quy luật chúng ta hay gọi là "luật hấp dẫn":

- Nếu bạn nghĩ rằng bạn là một người bất tài, vô dụng thì quả thật bạn sẽ ngày càng trở nên bất tài và vô dụng.
- Nếu bạn cảm thấy rằng bệnh bạn đang mắc phải là hết sức nặng nề và mệt mỏi, bạn sẽ ngày càng mệt mỏi và suy sụp với cơn cảm cúm này.
- Nếu chúng ta hay nghĩ rằng mình thường xuyên bị thất bại thì gặp chuyện gì bạn cũng thất bại.

Mô hình 3C hạn chế cảm xúc tiêu cực

Chúng ta có thể làm quen với mô hình 3C (Commitment, Control and Challenge – Cam kết, Quản lý và Thử thách) giúp chúng ta vượt bỏ các trở ngại và cảm xúc tiêu cực

- **Commitment - Cam kết**: đặt ra một cam kết tích cực cho bản thân bạn, cho việc học hành của bạn, cho công việc của bạn hoặc cho bất cứ việc gì khác và hãy thực hiện việc đó một cách nhiệt tình và say mê.

Ví dụ:

- Tôi sẽ tập thể dục mỗi ngày 1 giờ để tăng cường sức khỏe cho mình.
- Tôi sẽ học cách dùng Mindmap để ghi cho bài giảng của tôi vào học kỳ này.
- Tôi sẽ quan tâm ít nhất một bạn trong lớp trong năm học này.

- **Control – điều khiển:** luôn tập trung đầu óc của bạn vào những việc quan trọng và có ý nghĩa. Đưa ra các mục tiêu và tính ưu tiên cho mỗi việc bạn nghĩ và làm. Hãy luôn thành thật với bản thân, kiểm tra xem bạn đã làm được gì và chưa làm được gì trong các mục tiêu đã đề ra.
- **Challenge – thử thách**: Luôn giữ đầu óc hướng đến các suy nghĩ tích cực, mỗi khi phát hiện các suy nghĩ tiêu cực đang bắt đầu xâm chiếm đầu óc mình, hãy nhanh chóng thay thế chúng bằng các suy nghĩ tích cực. Thử thách: Hãy can đảm thay đổi những thói quen, suy nghĩ tiêu cực của mình mỗi ngày. Hãy tập cách nhìn việc học và những sự thay đổi là các cơ hội cho bạn. Hãy thử làm điều khác điều mình vẫn làm thường ngày, hãy nhìn ra nhiều lựa chọn khác nhau cho mỗi sự việc.

Ví dụ:

Đi từ công sở về nhà bằng một con đường khác, đi bộ thay vì đi thang máy.

Thay vì đưa thẳng em học sinh nghịch ngợm trong lớp đến giám thị như mọi hôm, hãy kêu em lại nói chuyện sau giờ học.

Thay vì luôn tránh xa máy vi tính vì thấy nó phức tạp hay rắc rối, hãy nhờ một đồng nghiệp chỉ mình cách bật máy tính lên, chỉ mình cách dùng chuột và bàn phím máy tính

Bên cạnh mô hình 3C, bạn còn có thể tham khảo một số lời khuyên sau:

- Học cách thúc đẩy và khuyến khích bản thân.
- Học cách phát triển các kỹ năng giải quyết vấn đề, các kỹ năng sáng tạo.
- Học cách thư giãn và tự thưởng công cho mình.
- Xem các bộ phim hay và có yếu tố tích cực, nghe các bài nhạc vui vẻ, thưởng thức những bức ảnh đẹp.
- Trao đổi nhiều hơn với người khác.
- Hãy kết giao với những người có suy nghĩ tích cực và tránh xa những người luôn có những suy nghĩ tiêu cực và u ám.
- Hãy luôn mỉm cười, nhiệt tình và dễ mến.

- Hãy luôn nhìn vào mặt tích cực của một vấn đề. (Hình ảnh nữa ly nước gợi cho bạn về suy nghĩ: Ly nước đã vơi đi một nữa hay ly nước chỉ mới đầy một nữa? Cơn cảm cúm này là một thứ đáng ghét hay nó là cơ hội để bạn thư giãn và nghỉ ngơi?)
- Luôn tìm ra ít nhất một điểm đáng học hỏi từ những đồng nghiệp xung quanh.
- Luôn tích cực làm việc hết mình, tránh để ứ đọng công việc từ ngày này sang ngày khác.
- Hãy tự tin vào bản thân mình trong công việc và cuộc sống.
- Nếu gặp khó khăn và không vượt qua được, hãy hỏi nhờ sự giúp đỡ từ những người giàu kinh nghiệm hơn.

Đạt được mục tiêu không phải là vấn đề khả năng mà là vấn đề thúc đẩy bản thân tập trung vào điều đúng. Người ta thường nói động lực không kéo dài, sau đây là 10 cách nạp lại động lực, chúng ta phải thực hiện chúng một cách thường xuyên.

- *Tìm và sử dụng giọng nói lạc quan của bạn:* Hãy nói với chính mình lần này đến lần khác rằng bạn có thể làm được. Hãy khăng khăng với kiểu lạc quan này và cuối cùng bạn sẽ thấy khá hơn.
- *Dành thời gian với những người truyền cảm hứng cho bạn* : Hãy ở gần người truyền cảm hứng cho bạn. Họ là kết quả sống ở mức bạn ngưỡng mộ. Hãy để ánh sáng trong họ dẫn dắt bạn.
- *Bắt đầu ganh đua thân thiện*: Hãy tìm một đồng nghiệp hay bạn bè có cùng mục tiêu và biến thành cuộc ganh đua hay trò chơi, tìm cách làm cho nó thú vị. Trong khi tham gia hãy giúp đỡ lẫn nhau hướng tới mục tiêu.
- *Tự khen thưởng mình*: Hãy tự khen mình về tất cả những gì mà bạn đã làm được. Viết ra những thành công trong cuốn sổ theo dõi, bạn sẽ ngạc nhiên và cảm thấy hạnh phúc khi xem lại kết quả của mình.
- *Coi thất bại như một kinh nghiệm học hỏi tích cực*: Đừng cho rằng những lần thất bại và sai lầm là dấu hiệu cho thấy tiềm năng tương lai của bạn, mà phải coi đó là một quá trình trưởng thành. Khi bạn gặp khó khăn, bạn hãy hít một hơi thật dài, và biết rằng đa số những điều tuyệt vời đến khi bạn ít mong đợi nhất.
- *Duyệt lại và phân tích các mục tiêu* : Hãy đảm bảo các mục tiêu thật sự là của bạn và phù hợp với các giá trị của bạn. Nếu đặt mục tiêu hơi quá dễ đạt, nhiều khả năng, bạn sẽ đạt ít hơn nhiều so với khả năng của mình.

- Hình dung kết quả thành công chi tiết : Phương pháp tưởng tượng cũng là một động lực tuyệt vời, nó giống như dán những thứ nhắc nhở cụ thể khắp xung quanh. Mục đích là giữ cho tâm trí bạn tập trung vào kết quả cuối cùng và duy trì sự sôi nổi trong bạn.
- Hằng ngày dành chút thời gian cho niềm đan mê: Mỗi ngày hãy dành thời gian tương đối để làm cái gì đó mà bạn thích, cái bạn thật sự đam mê, vì niềm đam mê là một phần cuộc sống của bạn, hãy nghỉ giải lao và thực hiện. Rồi cả động lực lẫn hạnh phúc của bạn sẽ vút lên.



VIỆN DOANH TRÍ VĂN HIẾN

BÀI TẬP CÁ NHÂN

HOẠCH ĐỊNH CUỘC ĐỜI

Họ và tên:………………………………………………………………...

3 MỤC TIÊU QUAN TRỌNG SAU 5 NĂM

1………………………………..

2………………………………….

3…………..……………………

VISION

……………………………………
……………………………………
……………………………………
……………………………………
……………………………………
……………………………………
………………………

MISSION

…………………………………
…………………………………
…………………………………
…………………………………
…………………………………
…………………………………
…………………………………

CORE VALUE

…………………………………
…………………………………
…………………………………
…………………………………
…………………………………
…………………………………
…………………………………
…………………………………
…………..

CAREER

What is it that you want to achieve:

- ______

Steps to take to achieve this goal:

- ______
- ______
- ______

RELATIONSHIP

What is it that you want to achieve:

- ______

Steps to take to achieve this goal:

- ______
- ______
- ______

FINANCIAL

What is it that you want to achieve:

- ______

Steps to take to achieve this goal:

- ______
- ______
- ______

THE 5 YEAR GOAL PLAN

FAMILY

What is it that you want to achieve:

- ______

Steps to take to achieve this goal:

- ______
- ______
- ______

SOCIAL

What is it that you want to achieve:

- ______

Steps to take to achieve this goal:

- ______
- ______
- ______

HEALTH

What is it that you want to achieve:

- ______

Steps to take to achieve this goal:

- ______
- ______
- ______

TRAVEL

What is it that you want to achieve:

- ______

Steps to take to achieve this goal:

- ______
- ______
- ______

BÀI ĐỌC THÊM

THIẾT KẾ CUỘC ĐỜI

Tác giả: Tony Buổi Sáng

Có những con người, 60 tuổi vẫn loay hoay tìm lẽ sống

Có những con người, nhắm mắt xuôi tay khi ước mơ vẫn cứ còn dở dang

Có những con người, một ngày sống là một ngày vui. Buổi tối trước khi ngủ, nhìn lại một ngày, họ mỉm cười và giấc ngủ đến với họ thật bình yên. Sáng dậy, khi tung chăn và mở cửa sổ hít gió trời, họ lại tràn đầy năng lượng cho một ngày mới…

Vậy, cái gì khiến họ có được niềm vui đó?

Nói nôm na như vầy, đời người, mình phải có sứ mạng, **mission of life**. Mình sinh ra trên trái đất này, rồi khi mình chết đi, điều gì khiến mình hạnh phúc nhất khi đạt được? Đó chính là **mission của cuộc đời**.



Có bạn chọn misssion đời mình là 1 nhà giáo dục. Thì con đường mình đi phải là con đường giáo dục, dù có lúc muốn buông xuôi. Đừng nghe lời rủ rê của người khác mà **đi buôn**, hay làm nghề khác. Ngay cả đi buôn thành công, thì mình cũng thấy số tiền mình kiếm được chẳng ý nghĩa gì. Bạn chỉ hạnh phúc khi thấy học trò mình thành đạt, **biển rộng trời cao vẫy vùng**….

Có bạn chọn mission cuộc đời mình là thầy thuốc, cứu người. Thì cứ tập trung sự nghiệp ấy. Học xong bác sĩ, lên chuyên khoa cấp 1 cấp 2, rồi đi tu nghiệp nước ngoài, rồi về nước tham gia các chương trình giúp đỡ bệnh nhân vùng sâu vùng xa, có thể mở phòng mạch tư, bệnh viện tư…nhưng không được xem lợi nhuận là mục đích duy nhất. Nó trái với mission của đời mình, sẽ khổ tâm.

Có bạn chọn mission đời mình là một thầy tu. Thì hãy thật bình yên trong trái tim, tốt đời, đẹp đạo. Nếu chọn là một nhà khoa học, hãy khoác chiếc áo blouse vào và gắn bó với phòng thí nghiệm nhiều hơn ở quán cà phê hay vũ trường.

Có bạn chọn **mission** đời mình là một nhà doanh nghiệp, thì thông thoáng, hào sảng bao dung để làm một doanh nhân lớn. **Tony** có một người bạn, mặc dù xác định mission đời mình là làm chủ doanh nghiệp, nhưng ai rủ học thạc sĩ cũng đi, học tiến sĩ cũng tham gia. Rồi lúc thì giảng dạy, lúc thì làm thuê tập đoàn nước ngoài này, rồi lại đi du học, rồi dự định ở lại nước ngoài, rồi thấy không ổn, lại trở về. 60 tuổi mà mọi thứ đều dang dở, dù người ngoài nhìn vào, ai cũng khen anh **thành đạt**, nhưng anh thì chẳng hài lòng. Vì anh đã thiết kế sai cuộc đời của mình, không đủ bản lĩnh để từ chối cơ hội, không dám rẽ ngang để đi đúng mission của cuộc đời mình. Lúc anh định mở chuỗi cửa hàng Phở, thì một tập đoàn nước ngoài mời anh làm với mức lương quá cao, anh lại tiếc, lại đi làm cho nước ngoài. Xong 2-3 năm, thấy không thú vị với việc làm nữa, nhưng khởi nghiệp thì anh sợ. Vì không dám đánh đổi một tháng mất cả chục ngàn đô tiền lương, trước một việc kinh doanh chưa biết có thành công hay không. Cứ thế, anh khổ tâm mãi, dằn vặt mãi….

Có bạn *mission* của cuộc đời là có một gia đình bình yên, đặc biệt là các bạn nữ. Mình có mission vậy thì hãy vui thú trong việc học nấu ăn, thêu thùa, cắm hoa, làm vườn…chứ bon chen đấu trí chi để vô ĐH Harvard. Chỉ tốn thời gian của các bạn, và lãng phí công đào tạo của xã hội nữa, ví dụ, học kỹ sư cơ khí đã đời, ra trường bạn chỉ thích cắm hoa, thì thôi, xác định lúc đầu, đỡ phải gồng người 5 năm trong trường suốt ngày gò đẽo phôi thép…

Nên các bạn trẻ phải xác định mission của cuộc đời mình, càng sớm càng tốt, không vội vã để xác định nhầm, không có chuyện tháng này mission của em thế này, tháng sau thành cái mission khác. Bạn nào suy nghĩ như vậy là chưa trưởng thành, cần xác định lại.

Khi xác định **mission** rồi, thì lên kế hoạch thực hiện. Chia thành 10 năm, gọi là objectives. Nguyễn thị X của năm 2025, X của năm 2035, X của năm 2045…Lúc đó, X sẽ là, sẽ là….

Sau khi có **objective** rồi, mình làm **kế hoạch, plan**. Kế hoạch 5 năm lần thứ nhất, lần thứ 2. Ví dụ X có mission là một nhà giáo dục, thì kế hoạch 5 năm lần thứ nhất là sẽ đi học cao lên. Rồi kế hoạch 5 năm lần thứ 2 là sẽ trở thành hiệu phó chuyên môn của một trường nào đó. Rồi X của năm 2055 là trở thành nhà giáo nhân dân, mặc áo dài đỏ ngồi trên cao để học trò tới mừng thượng thọ…

Kế hoạch 5 năm sau khi mình lập xong, mình chia thành các target từng năm một, tức các cột mốc năm với chỉ tiêu cụ thể mình phải hoàn thành. Đến hết năm 2015, mình phải học để có bằng Toefl 100, phải đi được 2 nước, phải giúp được bao nhiêu người, phải có trong account là x đồng…

Tony có anh bạn, mission của anh ấy là cua gái, cha mẹ để lại tài sản nhiều quá nên anh chỉ sung sướng khi có nhiều người yêu. Anh nói, Tony, mission of my life là một gã Don Juan phiêu bạt, đến lúc 80 tuổi, mục tiêu là có 100 nhân tình tôi mới nhắm mắt xuôi tay được. Giờ anh 40 tuổi và đã có 20 nhân tình rồi, vậy thì trong năm 2015 này, tôi phải kiếm cho được bao nhiêu người đẹp để hoàn thành target? **Nguồn: Blog Tony Buổi Sáng**



NGƯỜI TRẺ VÀ 5 LỰA CHỌN QUAN TRỌNG NHẤT CUỘC ĐỜI

Tác giả: Giản Tư Trung

Trong vô vàn lựa chọn mà đời người phải trải qua, không phải lúc nào chúng ta cũng đúng. Nhưng, trước những lựa chọn quan trọng nhất, việc đưa ra quyết định sáng suốt sẽ cho chúng ta một cuộc đời "thăng hoa" như mong muốn và ngược lại.

Đối với những người trẻ, điều này lại càng có ý nghĩa hơn bởi họ có cả một tương lai phía trước đang chờ đợi, mà việc đưa ra những lựa chọn đúng được sớm chừng nào lại khiến tương lai ấy rõ ràng hơn chừng đó.

1. **Chọn LẼ để SỐNG**

Lẽ sống chính là hoài bão và sứ mệnh của cuộc đời, là giá trị nền tảng, chuẩn hành xử của của chính mình. Xác định lẽ sống chính là trả lời câu hỏi: “Mình là ai, mình sống để làm gì, mình sẽ dùng cuộc đời của mình vào việc gì và việc đó có đáng để dùng hay không?”.

Xác định lẽ sống cũng chính là việc chọn cho mình lý do để sống (rốt cuộc ý nghĩa của cuộc đời mình nằm ở đâu) - được coi là “đích đến”, “bánh lái”, hay sẽ là “ma đưa lối, quỷ đưa đường” trong cuộc đời chúng ta. Đây là lựa chọn quan trọng bậc nhất, ảnh hưởng tới tất cả những lựa chọn còn lại. Không phải ai cũng chọn được đúng “đích đến” và “bánh lái” cho mình và hậu quả là cuộc đời của họ nhiều khi sẽ rất uổng phí hoặc vô cùng bi kịch. Con người sinh ra vốn dĩ là lương thiện, nhưng chọn lẽ sống khác nhau thì sẽ có những con người khác nhau, cuộc đời khác nhauvà số phận khác nhau.

2. **Chọn NGƯỜI để LẤY**

Phải bắt đầu lựa chọn này từ việc mình muốn có một gia đình như thế nào. Tình yêu là một phạm trù hoàn toàn mang tính cảm xúc nhưng hôn nhân lại có cả yếu tố lý trí. Lấy vợ, lấy chồng thì có lẽ ai cũng làm được (chỉ trừ những người không thèm lấy hoặc không tìm được người phù hợp). Tuy nhiên, không phải ai cũng tìm cho mình được một người vợ, người chồng, và đồng thời cũng là một người bạn đời!

Người ta hay nói là trong tất cả các kiểu bạn (bạn xã giao, bạn tâm giao, bạn tư giao, bạn tri kỷ...) thì chọn bạn đời là khó nhất. Khi chọn bạn đời, điều kiện cần là tình yêu thương nhưng quan trọng hơn là cả hai phải chia sẻ được lẽ sống và hệ giá trị suốt cả cuộc đời. Có thể khi cưới nhau, vợ chồng chưa thực sự là bạn đời, chưa xác định rõ lẽ sống, chưa có chung một hệ giá trị nhưng họ sẽ cùng thay đổi nhau và thay đổi chính

mình để không chỉ là người chồng, người vợ của nhau, mà còn là người bạn trên hành trình còn lại của cuộc đời. Được như vậy, cuộc đời sẽ thăng hoa!

3. **Chọn VIỆC để LÀM**

Thực tế cho thấy đang có xu hướng chọn nghề và đổi nghề theo "mốt". Nghề nào được gắn mác "thời thượng" là giới trẻ đổ xô vào tìm "vận may". Thậm chí khi đã thành công với một nghề nào đó thì phần đông lại cùng tìm đến một nghề, đó là nghề chính trị. Thực ra, xã hội có nhiều đỉnh chứ không chỉ có một đỉnh là quyền lực: Trở thành một chính trị gia tài ba là một đỉnh; trở thành một nhạc sĩ lớn cũng là một đỉnh; trở thành một bác sĩ giỏi cũng là một đỉnh, trở thành một kiến trúc sư danh tiếng cũng là một đỉnh... Thực ra, làm một bác sĩ giỏi vẫn tốt hơn là làm một viện trưởng tồi, làm một giáo sư giỏi thì quan trọng hơn là làm một hiệu trưởng kém.

Thực ra, làm sếp hay làm lính, làm thầy hay làm thợ, làm quan hay làm dân, làm chủ hay làm thuê... đều không quan trọng, mà quan trọng là làm cái gì mà mình giỏi nhất, phù hợp với tính cách của mình nhất và tạo ra giá trị nhiều nhất (cả giá trị tài chính và giá trị xã hội).

Bên cạnh chọn công việc và nghề nghiệp phù hợp để làm,chúng ta cũng cần tìm cho mình một nơi làm phù hợp để gắn bó (công ty, tổ chức nào, ngành nào,lĩnh vực nào, vùng miền nào...). Điều này rất quan trọng vì công việc không chỉ là chỗ để đóng góp, mưu sinh mà còn là nơi để học tập và phát triển. Ngày nay, người ta bị ảnh hưởng bởi chính nơi mình làm việc nhiều hơn là nơi mình học. Cũng đều tốt nghiệp một trường đại học, đều học giỏi như nhau nhưng sau mấy năm ra trường sẽ có 2 cuộc đời khác nhau, 2 tương lai khác nhau mà nguyên nhân là vì đã có 2 lựa chọn về công việc khác nhau.

4. **Chọn THẦY để HỌC**

Sự học luôn là một trong những "sự nghiệp" quan trọng nhất trong cuộc đời của mỗi người. Dưới đây là 5 "người thầy" gần gũi và hữu ích nhất:

Thầy

Đây là những người thầy bằng xương bằng thịt, trực tiếp khai sáng trí tuệ và nuôi dưỡng tâm hồn cho chúng ta. Thầy thì có nhiều nhưng không phải ai cũng là người thầy đúng nghĩa, không phải ai cũng có thể dẫn dắt người học làm chủ quá trình học và khám phá thế giới vô tận của tri thức. Vì thế mà việc chọn đúng người để học, để tôn làm thầy có ý nghĩa quan trọng là vậy.

Sách

Sách là một trong những con đường dễ nhất, rẻ nhất và nhanh nhất cho sự học của mỗi người. Sách không chỉ là người thầy mà còn là người bạn tri kỷ, luôn tử tế, nhẫn nại, chờ đợi và chịu đựng chúng ta. Học từ sách là học từ những bộ óc vĩ đại nhất của loài người, là việc biến túi khôn của nhân loại vốn đã được đúc kết trong sách thành của mình. Chúng ta có thể đưa những người thầy vĩ đại nhất của thế giới, từ cổ tới kim, từ Đông sang Tây, về tận nhà để dạy cho mình, bất kể thời điểm nào mà chi phí nhiều khi chỉ bằng... tô phở.

Tuy nhiên, không đọc sách thì chắc chắn là không giỏi nhưng đọc sách nhiều cũng chưa chắc tạo ra giá trị. Vấn đề còn nằm ở chỗ chọn sách nào để đọc, đọc như thế nào và học được gì từ sách.

Kinh nghiệm

Trên đời này có những cái mà không trả giá thì không thể học được, nhưng cũng có những cái không cần trả giá cũng có thể học được. Cuộc đời chúng ta sẽ không thể tránh khỏi những thất bại, vấn đề là sau mỗi thất bại thì cần phải rút ra được những bài học để những thất bại tương tự không còn tái diễn trong tương lai. Có những người cho rằng, nếu muốn không thất bại thì tốt nhất là đừng có làm gì nữa, nhưng nếu vậy thì sẽ có một thất bại cực lớn khác, đó là thất bại cả cuộc đời. Để hạn chế thất bại và trả giá, cần phải học rất nhiều từ 2 “người thầy” đầu tiên (thầy và sách).

Nhân vật

Họ có thể là các bậc thức giả (để chúng ta học tri thức) hoặc những nhân vật có ảnh hưởng trong xã hội (học tinh thần, ý chí). Chính những câu chuyện thành công, thất bại, những trải nghiệm, tư tưởng, tài năng và nhân cách của họ sẽ là bài học quý giá cho mình trên con đường tự khai sáng bản thân mình và những người quanh mình.

Tuy nhiên, phải có năng lực thẩm định, biết mình là ai, biết ai là ai, cái gì là cái gì, nếu không thì sẽ vô cùng nguy hiểm, người đáng khinh thì lại trọng, người đáng trọng lại khinh.

Internet

Được coi là một trong những phát minh quan trọng nhất của thế kỷ 20, làm cho cả nhân loại thay đổi một cách sâu sắc và khác biệt hẳn so với những thời kỳ trước đó, Internet thực sự là công cụ hữu hiệu cho sự học của mỗi người. Thời đại Internet hình thành 2 loại người: “Công dân mạng” và “Sâu mạng”. “Công dân mạng” là những người

sử dụng Internet như một công cụ để nâng cao kiến thức của mình, phục vụ cho công việc và cuộc sống. Còn "sâu mạng" là những kẻ phung phí phần lớn thời gian, sức lực của mình vào những trò tiêu khiển trên mạng hoặc phá hoại, có thể có "sâu cuốn lá" (game online), "sâu đục thân" (coi phim sex), "sâu chat" (tán chuyện gẫu); "sâu phá hoại" (hacker mũ đen)... Là "công dân mạng" hay "sâu mạng", đó cũng là một lựa chọn quan trọng đối với người trẻ trong thời đại này.

5. **Chọn BẠN để CHƠI**

Nói đến con người là hàm ý tới con người xã hội với nhiều mối quan hệ đan xen, và cũng chính những mối quan hệ đó định hình chân dung một người. Chẳng hạn, phương Tây có câu: Hãy nói cho tôi biết bạn của bạn là ai, tôi sẽ nói bạn là ai. Còn ông bà mình, khi nhận xét về một người hoặc một nhóm người nào đó thì thường nói: "Mã tầm mã, ngưu tầm ngưu" hoặc "Gần mực thì đen, gần đèn thì rạng" (ngoại trừ một số ít người quá đặc biệt, quá cá tính thì gần mực sẽ không đen, mà gần đèn cũng chẳng sáng).

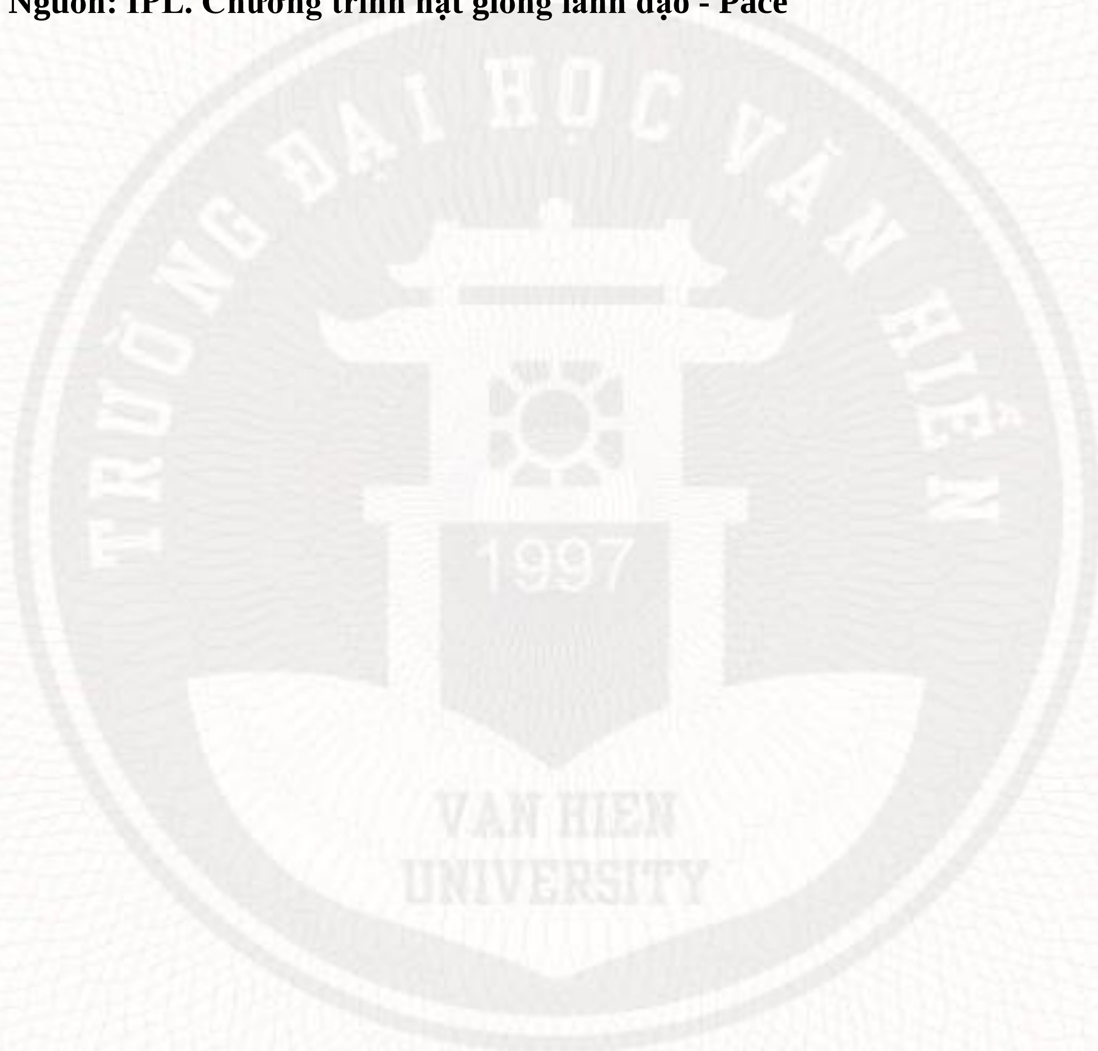
Trong đời người, ngoài người bạn quan trọng nhất là bạn đời thì cần phải có bạn tâm giao, bạn thâm giao, thậm chí là bạn tri kỷ, chứ không phải chỉ có những người bạn hời hợt, quen biết xã giao, ngoại giao. Họ là những người cùng nhau chia sẻ niềm vui, nỗi buồn, chia sẻ một hệ giá trị và những lý tưởng sống, giá trị sống. Dẫu vậy, họ có thể có những con đường khác nhau trên hành trình lập thân, lập nghiệp.

Có thể nói bạn bè chính là "tài sản" của mỗi người ("Giàu vì bạn, sang vì vợ"), là nguồn chia sẻ, động viên, hỗ trợ khi cần thiết. Song, như thế không có nghĩa là tận dụng bạn, lợi dụng bạn. Ngược lại, chơi với bạn cần phải xác định là để giúp bạn cùng phát triển và tiến bộ. Một tình bạn nếu được xây đắp trên tinh thần như vậy thì sẽ vô cùng bền vững và tốt đẹp.

Chọn Lẽ để sống là chọn "đích đến" và "bánh lái", là chọn "hệ điều hành" cho cuộc đời; Chọn Người để lấy là lựa chọn cho mình một gia đình, một tổ ấm, một nơi chốn bình yên để đi về, để là "bệ phóng" của nhau trong cả cuộc đời; Chọn Việc để làm là chọn cho mình một sự nghiệp, để hiện thực hóa giấc mơ cuộc đời; Chọn Thầy để học là chọn những nhân vật hoặc phương cách để trang bị cho mình những hiểu biết và năng lực để hoạch định và thực thi chiến lược cuộc đời; Chọn Bạn để chơi là kiếm tìm và nuôi dưỡng những tình bạn đẹp nhằm làm giàu có thêm cho cuộc đời của mình. Tất cả những lựa chọn quan trọng này cần phải được đặt ra và thi triển hết sức nghiêm túc, để những câu

hỏi ở đầu bài: Mình là ai? Mình sống để làm gì? Cuộc đời mình sẽ đi đâu về âu? Rốt cuộc là mình ẽ dùng cuộc đời mình ào việc gì và việc đó có đáng để dùng hay không? Mình muốn có một cuộc đời ra sao?... được trả lời một cách trọn vẹn. Bằng cách đó người trẻ sẽ có một cuộc đời đáng sống, như có thể đúc kết thành: "Your Choices, Your Life" (Lựa chọn của bạn quyết định cuộc đời của bạn), "Your Values, Your Fate" (Giá trị bạn chọn sẽ quyết định số phận của bạn").

Nguồn: IPL. Chương trình hạt giống lãnh đạo - Pace



TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Quản trị bản thân – Phát triển nghề nghiệp. Tác giả : Mark Cotta Vaz . nhà xuất bản Tổng hợp Hồ Chí Minh
- Quản trị nghề nghiệp. Tác giả Catheryn Boye – Nhà xuất bản Hội Nhà Văn
- Chọn nghề theo tính cách – Alphabooks biên soạn- Nhà xuất bản Thanh niên
- 7 tính cách cần có của sinh viên – Mai Hoa . Nhà xuất bản Hồng Đức
- Các tài liệu sưu tầm trên Internet khác




TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HIẾN
1997
VAN HIEN
UNIVERSITY